



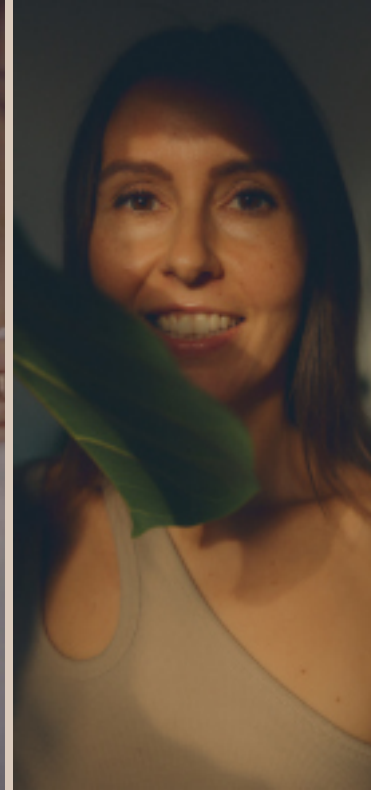
YOGA RETREAT

DETOX & BLOOM

Wir laden dich von Herzen ein,
zur Ruhe zu kommen und neue
Leichtigkeit zu erleben.

Mit achtsamen Praktiken
unterstützen wir Körper, Geist
und Seele dabei, loszulassen,
sich zu klären und neu
aufzublühen. Diese Auszeit
schenkt dir Raum zum
Durchatmen, Auftanken und
ganz bei dir anzukommen.

14. - 17. Mai 2026
In einem Waldhotel mit
Sauna und Schwimmteich
(45km von Mainz)



ABOUT US

Anna

Anna entdeckte vor 15 Jahren Yoga und Meditation, die seitdem feste Begleiter in ihrem Alltag sind. Seit 2021 ist sie passionierte Yogalehrerin, inzwischen hauptberuflich und seit 2023 ist sie auch zertifizierte Ernährungsberaterin. Ihre Leidenschaft gilt besonders Kundalini Yoga, doch sie gestaltet auch vielfältige Angebote – von sanften Yoga-Flows über Kakaozeremonien und Waldbaden bis hin zu Retreats. Anna liebt es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Balance, Achtsamkeit und Wohlbefinden zu begleiten.

Charlotte

Den Körper als Ausdruck der Seele erforscht Charlotte seit über 10 Jahren als Osteopathin und Yogalehrerin. Charlotte arbeitet als Heilpraktikerin für Osteopathie in eigener Praxis in Wiesbaden. Die Kombination aus Achtsamkeit und Berührung macht ihre Stunden zu einem Erlebnis. Charlotte präsentiert sich mit Humor und einer verspielten und dennoch einfühlsamen Art. Mit dieser Begleitung ist es leicht neue Facetten an sich selbst zu entdecken.





WHAT TO EXPECT:

Die innige Verbundenheit mit der Natur schenkt uns neue Energie und verbindet uns mit unserer inneren Kraftquelle. Während des Retreats begleiten dich vielfältige Methoden und bewusste Praktiken, die dich sanft nähren und stärken:

- 🌸 Yoga & Meditation
- 🌸 Yogawanderung & Waldbaden
- 🌸 Breathwork
- 🌸 Yoga der Berührung
- 🌸 Kundalini Yoga
- 🌸 Faszienyoga
- 🌸 Kakaozeremonie
- 🌸 leichte vegetarische/vegane Küche Ayurvedisch inspiriert



INFO

🌟 Doppel- & 1 Dreibettzimmer: ab 760 €

💛 Early-Bird: *ab 690 €

🌟 Einzelzimmer (nach Verfügbarkeit): 970 €

💛 Early-Bird: *880 €

*Wenn du bis zum 28.2. buchst, darfst du dir diese Auszeit zu einem besonderen Preis schenken.

Das Essen ist vegetarisch/vegan.

Am späten Morgen werden wir nach den ersten Yogaeinheiten mit frisch gepressten Säften und einer reichhaltigen Bowl verwöhnt, außerdem gibt es eine MüsliBar. Am Abend zaubern wir ein leichtes leckeres ayurvedisches Gericht, das dich gut schlafen lässt.

Kaffee, Tee & Wasser, Obst und Snacks stehen den ganzen Tag zur Verfügung.

Die Preise sind all inklusive (Kursgebühr, Zimmer, Verpflegung) pro Person

ANMELDUNG:

koerperwandern.de

EMAIL:

anna@annaloveskundalini.de

hallo@koerperwandern.de

SOCIAL MEDIA:

[@anna_loves_kundalini](https://www.instagram.com/anna_loves_kundalini)

[@koerperwandern](https://www.instagram.com/koerperwandern)

